Chỉ cần thay đổi 11 thói quen xấu này, cuộc đời bạn sẽ "sang trang"

VYKA, THEO TRÍ THỨC TRẺ 3 ngày trước

Bình luận 10 Chia sẻ

Sai lầm khi giảm cân mà rất nhiều người mắc phải: Giảm rồi cũng chẳng đẹp
9 sai lầm khi cứu người mà bạn buộc phải nhớ kẻo rước thêm họa
Bạn nghĩ chó không hiểu tiếng người? Sai lầm!

Đó đều là những thói quen cực xấu với cơ thể, hãy loại bỏ chúng ngay lập tức nhé!

Bạn cho rằng chỉ có hút thuốc lá, sử dụng rượu bia... mới gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn thôi ư? Thế thì bạn nhầm to rồi.

Bởi còn vô số những thói quen xấu khác bạn vẫn làm hàng ngày mà không biết chúng có hại đến sức khỏe mình như thế nào đó! Không tin ư? Vậy thì hãy cùng điểm lại ngay xem mình có vấp phải những thói quen xấu này không nhé!

1. Thiếu ngủ có thể ngủ bù vào cuối tuần

Ý tưởng thức nhiều đêm, sau đó ngủ bù vào những ngày cuối tuần nghe có vẻ hấp dẫn, nhưng theo các chuyên gia thuộc ĐH Pittsburgh, điều này sẽ gây xáo trộn cho đồng hồ sinh học bên trong cơ thể bạn.

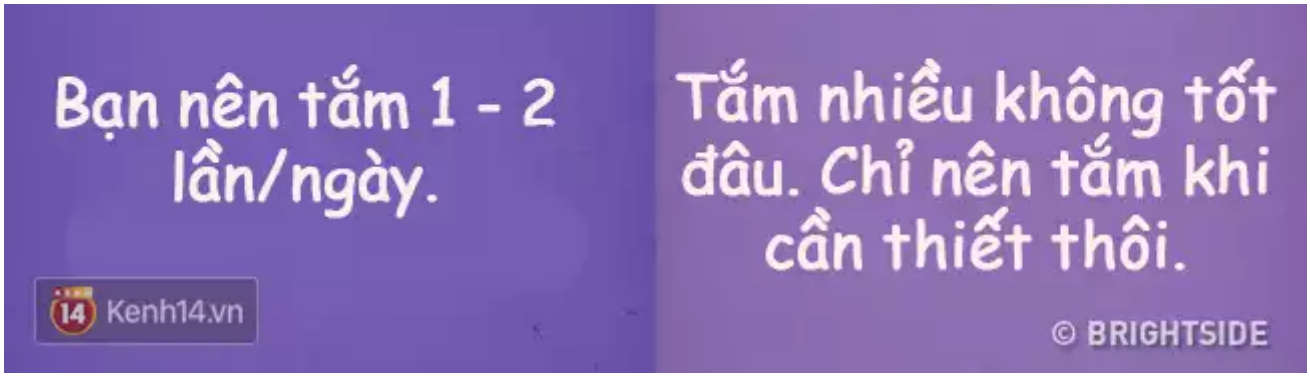
Phá vỡ nhịp điệu tự nhiên sinh học có thể đẩy bạn đến gần hơn chứng bệnh về tim và tiểu đường tuýp 2. Các nhà nghiên cứu cũng đo và so sánh chỉ số khối cơ thể và vòng eo của những người thức - ngủ một cách thất thường. Kết quả là, cả 2 chỉ số này đều vượt số đo với người ngủ - nghỉ điều độ.

2. Càng bổ sung nhiều vitamin càng tốt cho sức khỏe

Một chế độ ăn uống lành mạnh chứa nhiều rau xanh, trái cây, nước trái cây có thể cung cấp cho cơ thể tất cả các vitamin cần thiết.

Trong trường hợp bạn bệnh hoặc mang thai, bác sĩ sẽ cho bạn lời khuyên chính xác trong việc bổ sung loại vitamin hay dưỡng chất nào khác mà cơ thể cần.

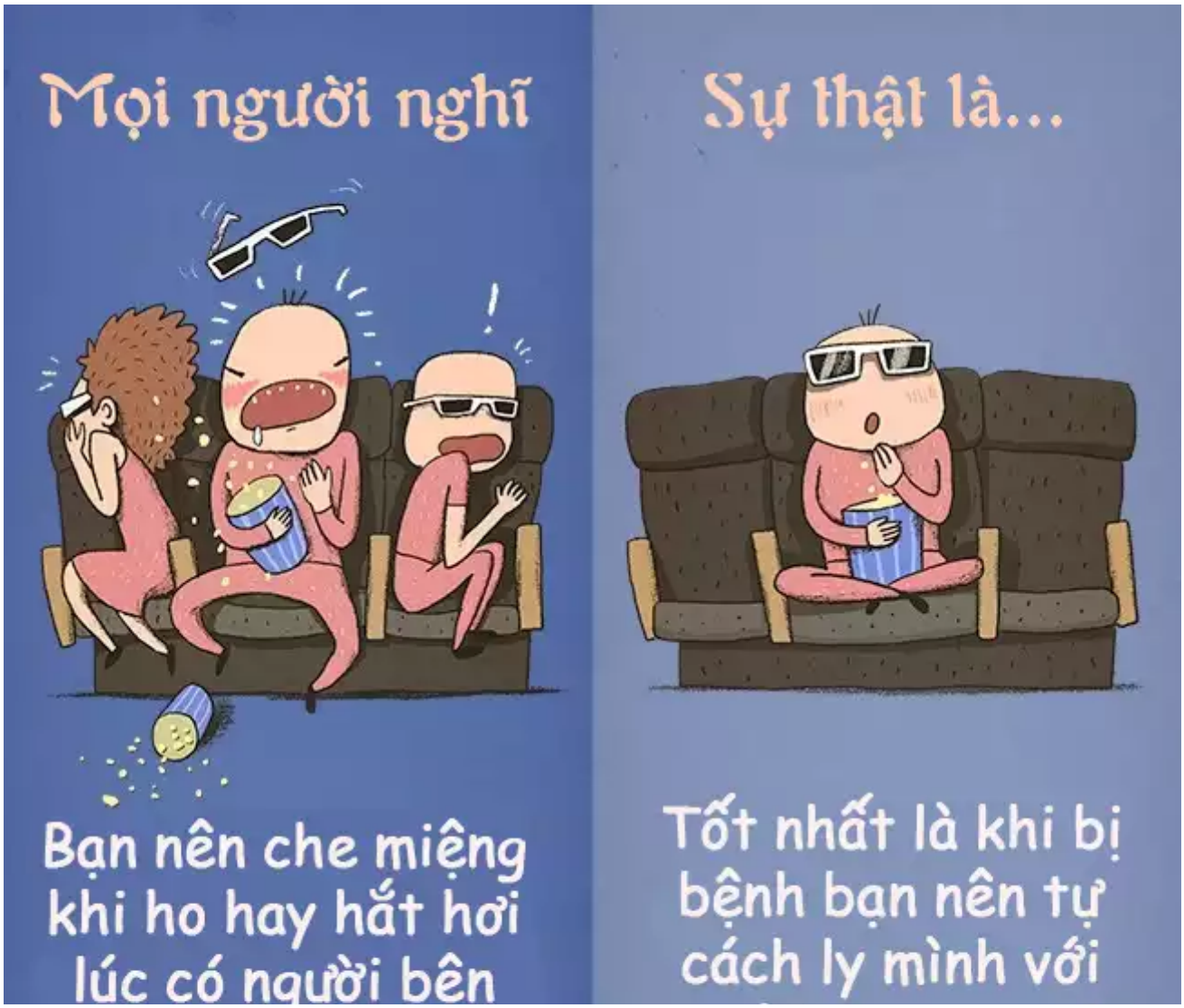
3. Chúng ta nên tắm 1 - 2 lần mỗi ngày

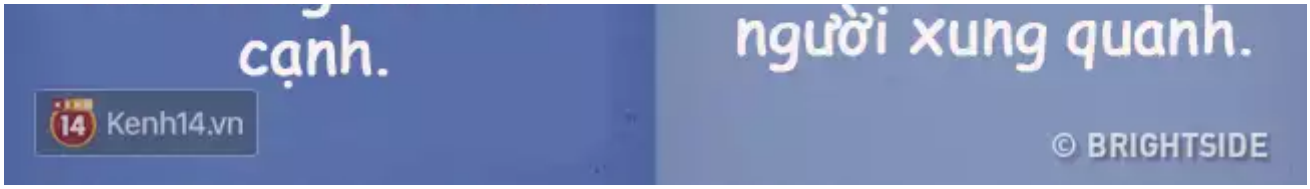


Theo tiến sĩ Joshua Zeichner và tiến sĩ Ranella Hirsch, việc bạn tắm rửa quá thường xuyên, đặc biệt là với nước nóng sẽ làm mất lớp dầu trên da, khiến da càng bị khô nhiều hơn, dễ đối mặt với nguy cơ viêm nhiễm qua da.

Các chuyên gia khoa học khuyên rằng, tốt nhất, bạn nên tắm 2 - 3 ngày/lần hoặc tắm khi cần thiết. Vào ngày không tắm, bạn cũng nên vệ sinh một số vùng trên cơ thể như khuôn mặt, nách, phần dưới ngực (ở các bạn nữ), cơ quan sinh dục, mông.

4. Ở chốn đông người, che miệng khi hắt hơi hay ho là đủ





Sự thật là việc che tay khi bạn hắt hơi, hay ho là vô ích mà thôi. Bởi vì khi ho hay hắt hơi, bạn sẽ "bổ sung" vào không khí khoảng 100.000 vi khuẩn, cũng như tạo áp lực phóng ra với tốc độ 5m/s.

Vì thế, nếu có bị bệnh, tốt nhất là nên tránh tới nơi đông người để hạn chế việc phát tán vi khuẩn gây bệnh nhé!

5. Muốn bảo vệ răng miệng, nên đánh răng ngay sau mỗi bữa ăn

Chúng ta thường nghe nhiều người khuyên là nên đánh răng ngay sau mỗi bữa ăn để bảo vệ sức khỏe răng miệng.

Tuy nhiên, đánh răng trong vòng 20 phút sau khi ăn, đặc biệt là đồ ăn/uống có tính axit sẽ càng gây hại thêm mà thôi. Bởi chúng sẽ đẩy axit thấm sâu hơn vào răng, làm mòn men và ngà răng

nhanh hơn so với quá trình tự nhiên.

Sau khi ăn, tốt nhất là bạn chỉ nên súc miệng với nước. Nếu bạn muốn làm sạch răng bằng kem đánh răng, hãy đợi ít nhất nửa giờ sau khi ăn nhé!

6. No bụng rồi thì đi ngủ 1 giấc thôi

"Căng da bụng thì chùng da mi", vì thế bạn sẽ thuận theo tự nhiên mà tự thưởng cho mình 1 giấc ngủ sau bữa trưa. Nhưng đây thật sự là một thói quen xấu!

Khi ngủ, cơ thể sẽ đốt cháy 1 số axit béo tự nhiên nhưng hoạt động này sẽ bị cản trở nếu như bạn đi ngủ với dạ dày no nê. Chưa hết, chúng còn khiến lớp mỡ bụng bạn dày thêm nữa. Vì thế, nếu bạn muốn có một giấc ngủ ngắn sau bữa ăn, thì nên đi bộ khoảng 20 phút, nghỉ ngơi nhẹ nhàng rồi mới ngủ nhé!

7. Nhà cửa là phải luôn luôn "sạch như lau như li"

Hệ thống miễn dịch của chúng ta cũng cần phải được "đào tạo" để thích nghi. Khi vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, các kháng thể bắt đầu phát triển để ngăn chặn và tiêu diệt. Nếu sống trong môi trường quá sạch, các kháng thể không có gì để chống lại, khiến bạn dễ bị xâm nhập hơn khi môi trường thay đổi.

Đừng cố gắng biến nhà bạn thành một khu vực hoàn toàn vô trùng, đặc biệt là khi nhà có trẻ con. Bởi nếu các bé lớn lên trong môi trường hoàn toàn sạch sẽ, khi lớn, chúng rất dễ bị dị ứng.

8. Ngủ nhiều thì mới tốt cho cơ thể

Nhiều người cho rằng, ngủ nhiều thì cơ thể sẽ được nghỉ ngơi nhiều hơn. Nhưng thực tế, ngủ nhiều sẽ khiến bạn mệt mỏi và yếu hơn.

Một nghiên cứu đã chỉ ra, một giấc ngủ dài khiến não tiêu hao khá nhiều oxy khiến tổ chức não tạm thời "thiếu dinh dưỡng" đồng thời cơ thể sẽ bị mất khả năng cân bằng hormone.

Chính vì vậy khi bạn tỉnh dậy sẽ có cảm giác mệt mỏi, nặng đầu, mơ màng, thiếu sức sống, lười hoạt động, khó tập trung, làm việc không hiệu quả. Nếu bạn luôn cảm thấy mình buồn ngủ, và ngủ nhiều hơn bình thường một cách thường xuyên thì hãy đến gặp bác sĩ nhé!

9. Có đồng hồ báo thức sẽ không sợ ngủ dậy muộn

Nghiên cứu được thực hiện tại Nhật Bản đã chỉ ra, việc bị đánh thức bởi âm thanh quá lớn rất dễ khiến bạn bị giật mình, ảnh hưởng không tốt tới thần kinh, hại cho tim, huyết áp...

Vì thế, tốt nhất là bạn nên tập thức dậy sớm một cách tự nhiên, hoặc không thì nên nhờ người đánh thức hoặc tìm biện pháp đánh thức dần dần, tránh đột ngột.

10. Chọn chiếc balo càng to thì càng đựng được nhiều thứ

Đeo balo quá nặng và không đúng cách có thể khiến lưng và cột sống bị ảnh hưởng. Vị trí đeo balo lý tưởng nhất đó là cao hơn vòng hông eo của bạn 5cm; tất cả các dây đai đeo đều được đặt đúng vị trí.

Đối với các em nhỏ, balo chỉ nên đựng những vật dụng cần thiết, tránh tuyệt đối đeo quá nặng, gây ảnh hưởng đến vai, lưng.

11. Ra đường khi trời nắng đeo kính râm nào cũng được

Bác sĩ nhãn khoa nói rằng, kính râm (kính mát) giá rẻ không thể giúp bảo vệ mắt bạn khỏi tia cực tím.

Khi ra ngoài nắng, đồng tử có phản ứng với độ cường độ ánh sáng, trời nắng to, mắt chúng ta thường nheo lại. Nếu dùng kính râm, lượng ánh sáng thu được thấp hơn thực tế, đồng tử mắt vẫn giãn to như bình thường. Trong khi đó, mắt kính không có khả năng lọc tia cực tím, khiến một lượng lớn tia này lọt vào mắt, gây tổn thương cho mắt như viêm giác mạc, bỏng võng mạc, tổn

GÓP Ý

thương đáy mắt, thậm chí có thể bị mù.

Vì thế, hãy chọn loại kính râm tốt, chất lượng cao, có thể bảo vệ mắt bạn khỏi ảnh hưởng từ Mặt trời.

Nguồn: Brightside

Lý do vì sao người ta hay đổ đá lạnh vào bồn cầu là đây!

Chia sẻ

Bấm để thiết lập

#sai lầm #thói quen xấu #cơ thể người #dị ứng #kính râm #giấc ngủ #sức khỏe

Đăng nhập | Đăng ký

Bạn muốn nói gì?

Đăng nhập VietID

Gửi bình luận

10 bình luận

QAnh QAnh · 15h02, ngày 13-10-2016 qua điện thoại · Hải Phòng 0

điều số 7 chuẩn luôn, hồi trước cứ giữ mọi thứ sạch sẽ thái quá, cái gì cũng phải dùng riêng, đến khi đi học, suôta ngfy dị ứng

Trả lời

SquallVIII · 07h26, ngày 13-10-2016 +8

Thế ra "ăn bẩn sống lâu" là đúng ah? =)) =)) =))

Trả lời

Ngáo Đá · 01h09, ngày 13-10-2016 qua điện thoại · TP HCM +7

Kết luận,nếu ko có tiền mua kính "hịn" thì tốt nhất đừng mang. Như vậy đỡ có nguy cơ hại mắt hơn là mang kính dởm

GÓP Ý

JiYongHoaKyu · 22h46, ngày 12-10-2016 +8

căng cơ bụng xong nó chùng cơ mắt thì biết làm sao

Trả lời

Trần Tú · 21h50, ngày 12-10-2016 +3

thế nếu mình muốn tăng cân thì chỉ cần ngủ sau khi ăn là được đúng không? :V

Trả lời

Diệp · 23h40, ngày 12-10-2016 0

@Trần Tú: cân tăng thì chưa chắc nhưng mỡ bụng thì tăng nhanh lắm.Với cả nằm sau khi ăn ko tốt cho tiêu hóa đâu b, đb là dễ đau dạ dày

Trả lời

Ngô Tà · 08h22, ngày 13-10-2016 0

@Trần Tú: tùy thôi, kinh nghiệm ngủ trưa cả tiếng đồng hồ sau khi ăn. k tăng cân nào.
nếu có tăng thì chỉ tăng mỡ bụng thôi

Trả lời

Vy Vy Nguyen · 08h34, ngày 13-10-2016 0

@Trần Tú: Và bộ phận to ra đầu tiên trên cơ thể bạn sẽ là bụng

Trả lời

Mai Hạ Vy · 21h42, ngày 12-10-2016 +18

Đấy đã bảo 2,3 ngày tắm/ lần rồi mà cứ kì thị là sao

Trả lời

Smile Smile · 19h58, ngày 12-10-2016 qua điện thoại · Hà Nội

Đấy đã bảo chị mình là đừng dọn nhà nhiều quá mà))))

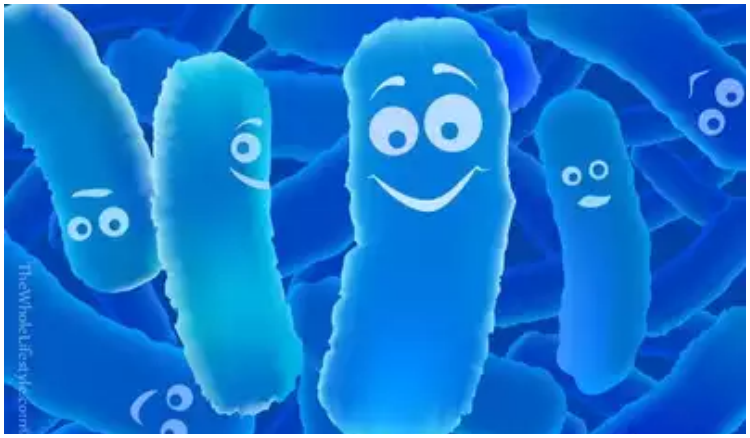
Trả lời

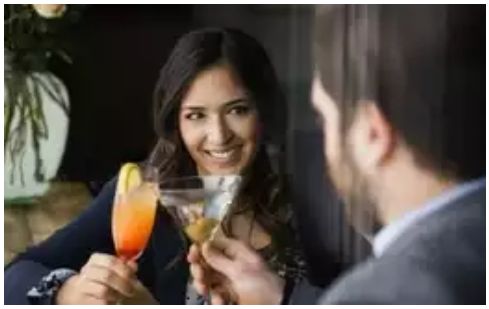
Đăng nhập ViệtID

TIN CÙNG CHUYÊN MỤC

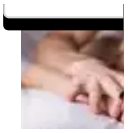
XEM THEO NGÀY

GÓP Ý





Khoa học chứng minh: đàn ông sex càng nhiều, càng



TIN NỔI BẬT KENH 14

Những kiểu tình yêu đau khổ mà con gái cứ dại dột đâm đầu vào

Tích đủ "gạch xây nhà" vì cứ mặc đồ lộ mỡ, Mai Ngô bất ngờ đổi sang style dịu dàng an toàn

Chia tay nhau rồi, những minh Hoa ngữ này vẫn quyết lôi chu cũ ra "làm trò" trước truyền ...

Đăng nhập VietID

TIN MỚI TRONG NGÀY

5 mẹo vặt tận dụng chai nhựa chỉ người thông minh mới biết

Made by Me - 6 giờ trước

4 công dụng tuyệt vời của kẹp giấy mà nhà sản xuất không nói với bạn

Không thể liên lạc được với Thuý Vi, nhiều bạn bè lo lắng cô gặp chuyện

Đời sống - 7 giờ trước

GÓP Ý

Trên Facebook cá nhân của Thúy Vi hiện đang có rất nhiều bạn bè [redacted] để lại lời nhắn và thể hiện sự lo lắng khi không ...

Vượt lên tất cả, cô bé 7 tuổi với gương mặt biến dạng này vẫn sống rất hạnh phúc

Thế Giới - 7 giờ trước

Do mắc hội chứng rối loạn di truyền, cô bé Natty Tregoning, 7 tuổi, ở thành phố Tasmania, Úc đã phải mang gương mặt b...

Clip: Hàng loạt ô tô chìm giữa biển nước trong trận mưa lớn ở Quảng Bình

Xã hội - 7 giờ trước

Do ảnh hưởng của áp thấp nhiệt đới, trên địa bàn tỉnh Quảng Bình đã có mưa lớn kéo dài khiến nhiều tuyến đường ngậ

Đăng nhập VietID

Nàng "Công chúa Thiên thần" không màng vương vị được người dân Thái Lan hết mực yêu kính

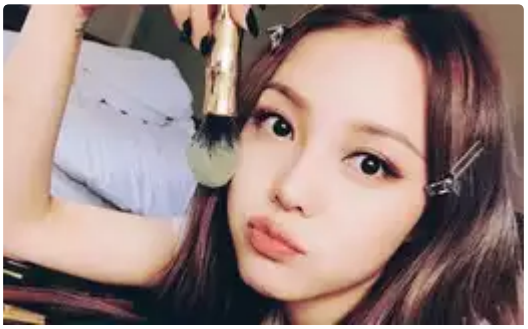
Thế Giới - 7 giờ trước

Cũng giống như cha mình là Quốc vương Bhumibol Adulyadej, Công chúa thứ 2 của Thái Lan là Maha Chakri Sirindhorn được...

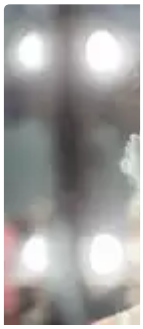
ĐỪNG BỎ LỠ

GÓP Ý

Bé gái 12 tuổi mang thai ở Trung Quốc: Được "chồng" đối xử tốt



Nếu bạn muốn mua mỹ phẩm của Pony, hãy chọn 5 món vài trăm ngàn này



Linh Mi Ninh sa sân khâ

Giám đốc mới học lớp 2 vừa khóc vừa trả lời tòa

Xã hội - 8 giờ trước

Bị cáo Hứa Châu, Giám đốc doanh nghiệp vừa khóc vừa trả lời do mới học hết lớp 2 nên không biết viết.

Đăng nhập VietID

Sau tất cả, Trần Kiều Ân vẫn là người luôn khắc khoải về Kiều Nhậm Lương: “Chị nhớ nụ cười của em”

Star - 8 giờ trước

Nữ diễn viên Trần Kiều Ân đã gửi lời chúc mừng sinh nhật sớm dành cho người em trai thân thiết nay đã an nghỉ dưới su...

Teen cấp 2 Hải Phòng tổng hợp kiến thức các môn bằng cách... vẽ Chibi thần tượng Kpop siêu cool

Đời sống - 8 giờ trước

GÓP Ý

Đây là ý tưởng đến từ 2 bạn học sinh lớp 8 của trường THCS Đà[redacted] (Hải Phòng). Vì để dễ nhớ và bớt nhàm chán, 2 bạn ...

Mùa đông này đừng mua áo đại hàn, cuối tháng 11 mới rét và thời tiết ấm hơn mọi năm

Xã hội - 8 giờ trước

Do ảnh hưởng của El Nino nên mùa đông ở các tỉnh miền núi cũng sẽ đến muộn hơn so với mọi năm. Năm ngoái, mùa đông bắ...

17 tai nạn tiệc tùng của mấy cô nàng điệu quá đà

Lạ & Cool - 8 giờ trước

Dù có lên kế hoạch tổ chức kỹ càng thì đôi khi, chúng ta vẫn bị rơi vào những sự cố ngoài ý muốn như thế này đây.

Đăng nhập ViệtID

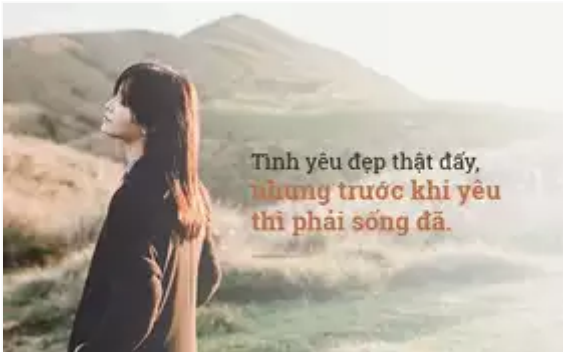
GÓP Ý

Những người trẻ đầu tư nghiêm túc cho điện ảnh, nỗ lực thoát khỏi định kiến

Cine' - 8 giờ trước

Nghệ thuật là vô bờ bến và không có giới hạn. có khán giả không khó, nhưng để chinh phục

Đăng nhập ViệtID



Những kiểu tình yêu đau khổ mà con gái cứ dại dột đâm đầu vào

Đời sống - 8 giờ trước

Con gái ạ, có lẽ trước khi bước vào một mối quan hệ, điều quan trọng nhất bạn phải học được là hãy tự trân quý bản th...

"Mỹ nam cổ trang" Vu Mông Lung đẹp mị trong phim mới

GÓP Ý

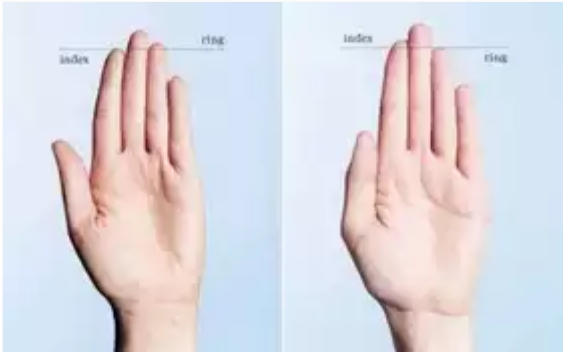
Cine' - 8 giờ trước

Tạo hình cổ trang của Vu Mông Lung trong “Hiên Viên Kiếm Hán Chi Vân” khiến các fan hâm mộ không khỏi xuýt xoa. “Nếu ...

Tích đủ "gạch xây nhà" vì cứ mặc đồ lộ mỡ, Mai Ngô bất ngờ đổi sang style dịu dàng an toàn

Fashion - 8 giờ trước

Đùi to đến mấy cũng không ngăn được Mai Ngô diện shorts cũn cỡn đi casting



Chiều dài của ngón tay sẽ tiết lộ những sự thật bất ngờ gì về bạn?

Khám phá - 8 giờ trước

Bằng cách so sánh chiều dài ngón trỏ và ngón đeo nhẫn, một chuyên gia tâm lý sẽ tiết lộ bản thân bạn là người nhu

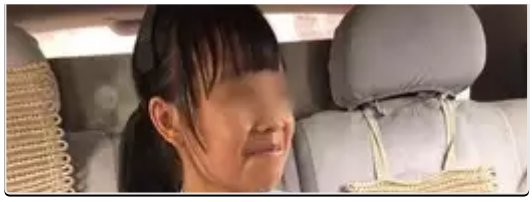
Đăng nhập VietID

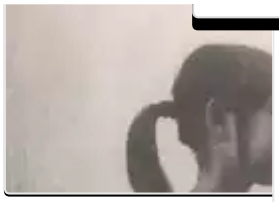
SỰ KIỆN

DÒNG SỰ KIỆN

Bé Gái 12 Tuổi Mang Thai Ở Trung Quốc

GÓP Ý





Đăng nhập VietID

GÓP Ý